

## **MAUER-WEG**

Niemand hat die Absicht eine Mauer zu bauen -  
Leere Worte voller verlogener Macht.

Niemand hat die Absicht den Mauerweg zu gehen,  
da entlang wo ihre Steine standen, ihr Stahl Freiheit stahl,  
ihre Weite das Atmen eng machte, ihre Höhe Leben begrenzte,  
da wo ihre Reste stehen.

Niemand hat die Absicht 100 Meilen zu laufen.  
DOCH! Beharrliche Schritte der Entschlossenheit.

100 Meilen

161,7 Kilometer

In Gedenken der Opfer der Mauer,  
die alles gaben, sich selbst, ihr Leben,  
um weiter zu gehen als die Mauer ihnen zugestand.

Im Bewusstsein der gemauerten Zer-Teilung  
und des Wertes von mauerloser Freiheit.

In Gedanken die Läufer der Mauer,  
die alles geben, um die Botschaft der Mauer  
weiter zu tragen.

Weiter laufen

Meter um Meter

Schritt um Schritt

entlang vorgegebener Mauer-Wege  
befestigt, starr, asphaltiert und betoniert  
von Infrastruktur eingenommen  
steinig, erdig, sandig, staubig  
von der Natur zurückerobert

Weiter laufen

flüchtend aus der äußeren Begrenztheit  
über alle Schranken hinweg  
zu mir, in mich - Selbst  
findend.

Der Schmerz

holt mich ein

schon früh ist er mein Begleiter  
durchwandert meinen Körper und meine Seele  
wie ein – sich – wandelnder Gast.

Ich nehme ihn an im Schoß meines Berges - Meditation.

Berg und Schmerz in mir laufe ich weiter

Kilometer um Kilometer

wird das Außen zur Dekoration.

27 VPs verpflegen müde Geschöpfe und Geister

vom Morgengrauen bis tief in die Nacht,

warmherzig-bunt deren Mischung

liebvoller Betreiber

geben Frische, Lebendigkeit und Mut

- Inseln des Lichts und der Zuversicht.

Nur schwer finde ich Worte für das  
was in 19:25:04 Stunden in Berlin  
um mich herum, mit mir und in mir geschah.

Im Mai 2016 war mein eigenes Fundament eingestürzt,  
die Mauer meines Selbst kraftlos zerbröckelt,  
mein eigener Mauerweg lag uneben und zerborsten vor mir.  
Jetzt den Mauerweglauf in Berlin vollendet zu haben,  
überhaupt wieder LAUFEN (Schwimmen und Radfahren)  
zu können und zu dürfen  
- in Bewegung Sein und die Bewegung Spüren -  
erzeugt in mir das Gefühl  
wertvoll beschenkt und tief dankbar zu sein.

© KS 22.8.17

---

Der Erlangen Triathlon am 29.7. war nochmal das letzte größere Training und Belastungserprobung  
für den 100 Meilen Mauerweglauf Berlin am 12.8.

Und der Triathlon stellte mich, meinen Körper und meine mentalen Fähigkeiten, aufgrund der heißen  
Temperatur, Trockenheit und starken Sonneneinstrahlung tatsächlich hart auf die Probe. In der  
ersten Laufrunde fühlte ich mich so leer wie laaaaaaaaaaange nicht zuvor. Und doch war es eine  
Belohnung für mich überhaupt in meiner Heimatstadt Erlangen am Start zu sein, endlich einmal auch  
hier im Main-Donau-Kanal zu schwimmen (wie in Roth), bekannte Straßen zu radln und im vertrauten  
Wald zu laufen. Vor einigen Jahren war ich schon einmal zum Erlangen Triathlon angemeldet, doch  
startete ich damals nicht.

Und so war ich körperlich und mental inkl. der „Bergmeditation“ gerüstet für ebenso meinen zweiten  
Anlauf beim Mauerweglauf Berlin. "Niemand hat die Absicht 100 Meilen zu laufen." - Doch! Ab 6:00  
Uhr morgens 100 Meilen denkwürdig in Gedenken der deutschen Teilung, der Mauerofer, der  
Wiedervereinigung, im Bewusstsein des Wertes von Freiheit und in Gedanken meines ersten Startes  
dort im Jahr 2015, in dem ich bei km 130 ausstieg. Nun in Kenntnis der letzten 30 km damals eine  
weise und vernünftige Entscheidung, denn die letzten 31,7 km in stocktiefer (mitter-)nächtlicher  
Dunkelheit fordern nochmal den ganzen (Kampfes-)Geist. Dieses Mal stellte uns das Wetter mit  
vielen Stunden Feuchtigkeit und Regen auf die Probe. In fast gleichmäßigem Tempo über die gesamte  
Strecke getragen haben mich meine Füße, drei Paar Schuhe und sehr unterstützend meine  
Radbegleiterin Annette aus Erlangen. DANKE, Annette!! Dank gilt auch den zahlreichen so  
fürsorglichen Helfern an den 27 Verpflegungspunkten, welche mit bunten Tischen voller zumeist  
selbstgemachten Speisen und Getränken und motivierenden Zurufen uns geleiteten. Als nach  
19:25:04 Std. um 01:25 Uhr im Ziel ein Foto von der 3. Frau gesamt, von MIR, gemacht werden  
wollte, konnte ich es nicht glauben. Und es ist für mich immer noch unvorstellbar und kaum in Worte  
zu fassen, was in diesen fast 20 Std. um mich herum, mit mir und in mir geschah. Nach meinem  
Schlaganfall im Mai 2016 jetzt diesen Lauf vollendet zu haben, überhaupt wieder LAUFEN  
(Schwimmen und Radfahren) zu können und zu dürfen - in Bewegung Sein und die Bewegung Spüren  
- erzeugt in mir ein Gefühl wertvoll beschenkt und tief dankbar zu sein.